



HORARIO DEFINITIVO

CONTROL DE MARCAS PISTA DE INVIERNO - PROGRAMA B

Estadio Iván Ramallo (Los Realejos) – 22 noviembre 2025

HOMBRES	HORA	MUJERES
400 ML Altura	15:00	Pértiga Peso Grupo A (Sub-16 y Master)
400 ML Master	15:10	
	15:15	400 ML
	15:25	400 ML Master
300 ML Absoluto	15:35	
Longitud Grupo A (Sub-16 y Master)	15:45	
	15:55	300 ML Absoluto
800 ML	16:15	
	16:25	800 ML
600 ML Sub-16	16:35	
	16:45	600 ML Sub-16
200 ML	17:00	Peso Grupo B (Sub-18 hasta Senior)
200 ML Master	17:10	
	17:15	200 ML
Longitud Grupo B (Sub-18 hasta Senior)	17:30	200 ML Master
3.000 ML (Serie A)	17:40	
3.000 ML (Serie B)	18:00	
	18:20	Triple Salto 3.000 ML

NORMAS TÉCNICAS:

PESO Femenino (Sub-16 hasta Master):

- Sub-20, Sub-23, Senior, Master 35 a 49: 4 kg
- Sub-16, Sub-18 y Master 50 a 74: 3 kg

Cadencias:

Pértiga Femenina: 1.83 – 2.03 – 2.13 – 2.23 – 2.33 – 2.43 – 2.53 – 2.63 – 2.73 – y de 5 en 5 cms.

Altura Masculina: 1.12 - 1.22 - 1.32 - 1.37 - 1.42 - 1.47 - 1.52 - 1.55 y de 3 en 3 cms

Tablas:

Triple Salto Femenino: 7 y 9 metros

Longitud Masculina: 3 metros.

Todo lo no previsto en esta normativa se regirá por las normas de la World Athletics y la RFEA.